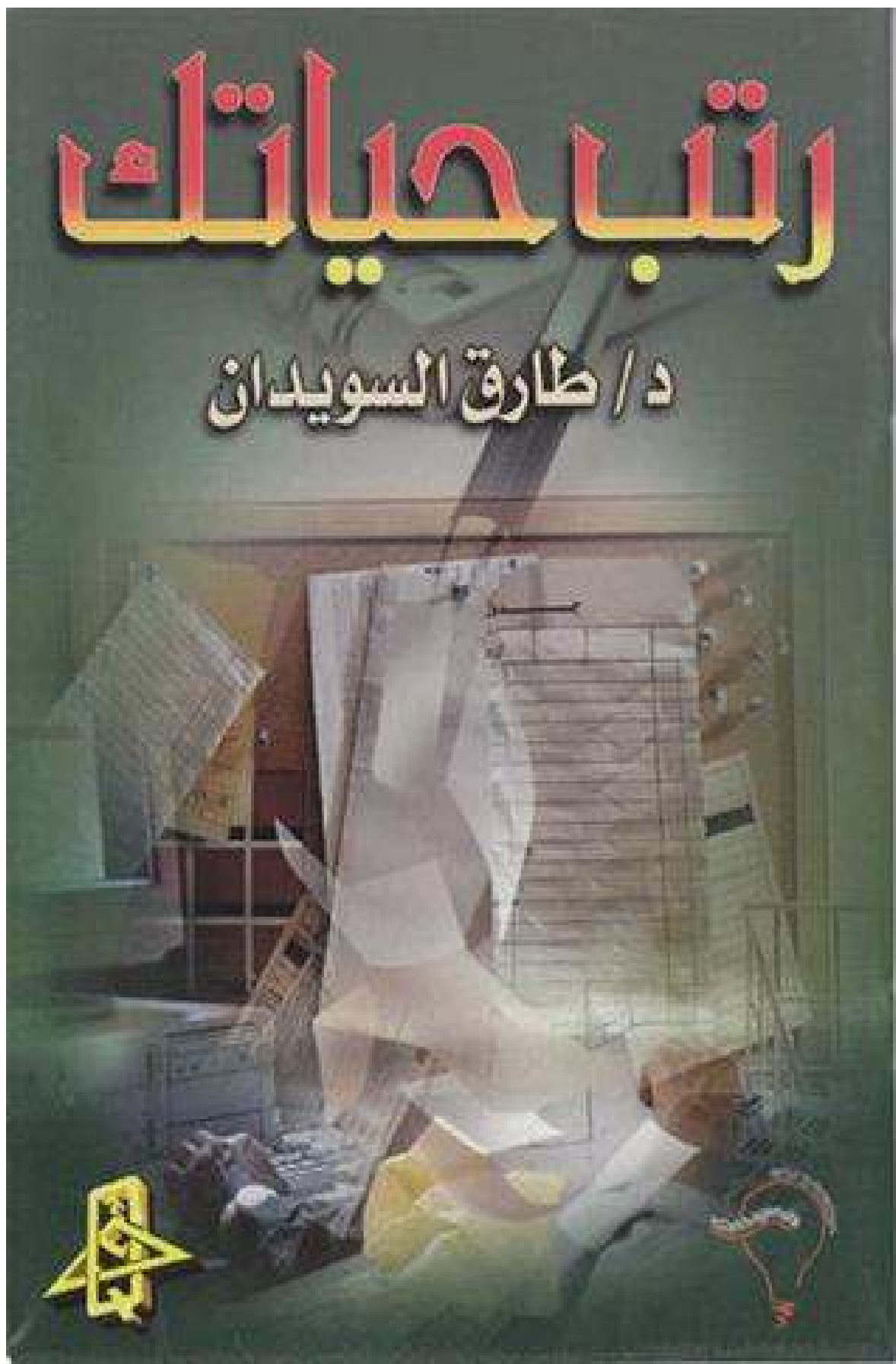


رتب حياتك

د / طارق السويدان



كراسة رتب حياتك

1- ما هو مجال عملي؟

2- ما هي اهتماماتي في الحياة؟

3- ما هي أهم المبادئ التي أعيش وفقها؟

4- ما هي أهم المشاريع التي أنجزتها في حياتي حتى الآن؟

5- ماذا أحتاج الآن من قدرات وإمكانات لأحقق مشاريعي المستقبلية؟

6- ما هي الأعمال التي استمتع عند القيام بها ؟

7- ما هي من وجهة نظري أهم نقاط قوتي؟

8- كيف استفيد من نقاط قوتي في مشاريعي؟

9- ما هي من وجهة نظري أهم نقاط ضعفي؟

10- ما هي أسباب وجود نقاط الضعف لدي؟

11- هل هناك طريقة في معالجة هذه النقاط مثل (الدراسة – التدريب – تعويد النفس على الطباع)؟

12- هل استطعت وضع مخطط زمني لمعالجة نقاط ضعفي؟

13- ما هي الصفات التي تعجبني جدا في الآخرين؟

من هم الأشخاص الذين أعجب بهم؟
من الشخصيات التاريخية:

- 1.
- 2.
- 3.

ما سبب الإعجاب بهم؟

- 1.
- 2.
- 3.

من الشخصيات المعاصرة:

ما سبب الإعجاب بهم؟

14- من الشخص الذي كان له أكبر الأثر في حياتي؟

15- لماذا كان لهذا الشخص ذلك التأثير الكبير في حياتي؟

16- ما هي اسعد لحظات حياتي؟

17- ما هو السبب في كونها لحظات سعيدة؟

18- لو كان لدي موارد غير محددة ما الأعمال التي سأختار القيام بها؟

19- لو لم يتبق من عمري سوى ستة أشهر ماذا سأنجز فيها؟

20- ما هي أهم ثلاثة أو أربعة أمور في حياتي؟

21- عندما انظر إلى عملي الذي أمارسه كل يوم ما هو أهم عمل عملته؟

22- ما الأعمال اليومية التي استمتع بأدائها؟

23- ما أعالي التي لها الأثر الأكبر في حياتي؟

24- ما مدى شعوري بالرضا عن مستوى انجازاتي؟

25- كم الفجوة بين ما أريد وما أنا عليه الآن؟

26- ما هي الإجراءات التي أضعتها لعلاج هذه الفجوة؟

الجانب التطبيقي

27- كيف أرفع مستواي الإيماني والعبادي؟

28- كيف أنمي مستواي العلمي والثقافي؟

29- ما هي الكتب التي أريد أن أقرأها (50% في تخصصي + 50% مجالات هامة)

30- كيف أنمي علاقاتي مع؟؟
(أ) أهلي:

(ب) أصحابي:

(ج) المحيطين بي:

31- كيف أنمي نفسي صحيا وجسديا؟

32- كيف أنمي أوضاعي المالية؟

33- كيف أضع مخطط عملي مرتبط بزمن محدد يسهم في تنفيذ ذلك؟

34- ما هي عيوبي التي تمنعني من تحقيق النمو في هذه الجوانب؟

35- كيف أعالج هذه العيوب وأتجاوزها؟

36-لي ادوار في الحياة ماذا استطيع أن افعل ليكون أدائي أفضل تجاه كل مما يلي:
الوالدين

الزوجة

الأولاد

الموظفين

رئيسي أو مديري

الأصدقاء والجيران

دوري الفكري

دوري السياسي

دوري الاجتماعي

دوري الخيري

الجانب المالي

37- اختر كلمة واحدة من كل قائمة:

الأمان - العطاء - المغامرة

المتعة - الشهرة - الثروة

الأُسرة - الأمة - أنا

العاطفة – العلم – الصحة

راحة البال – احترام الآخرين – التحدي

38-جدول أدوارك في الحياة

[illegible]

39- جدول مشاريعي للعام القادم:

الدور	مشاريعي خلال العام القادم

40- جدول مشاريعي للخمس سنوات القادمة

الدور	مشاريعي لخمس سنوات القادمة

41- رسالتي في الحياة (أهداف محددة)

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

42- الهدف الرئيسي لي في الحياة

عندما يترجل الفارس

املاً الفراغ (تخيل نفسك وقد بلغت من العمر عتياً بعمل صالح إن شاء الله وجلست مع أحفادك أو احد الأقرابين منك تتذكر أهم انجازاتك في الحياة)
اكتب اسمك هنا:
كنت متميزاً في مجال:
وقد أنجزت انجازات عظيمة وحققته مشاريع كبيرة من أهمها ما يلي: